

# あをがき

Take Free

2020

11月号

Vol.538



商品  
探訪

産直  
富有柿

## 特集

●組合員の皆さまへ

## クローズアップ

●奈良から「ヒロシマ」へ  
被爆者に寄り添う心を

●ならコープの2030環境ビジョン  
持続可能な社会の実現に向けて

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きで女の子。だいち双子の男の子。だいちはお料理が好き。

そら & だいちの  
たべもの  
ずかん

その8

ちよっと  
かきに  
にているんだ



秋になると  
木にかきがなっているのを  
よく見かけるけど、  
木に花がさいているのは  
見たことないなあ

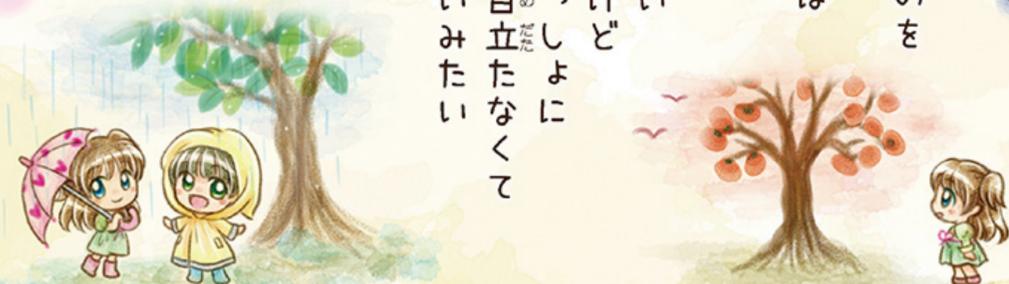
かき



さいろつぱい  
しろい花だけ  
わかばといっしょに  
さくから 目立たなくて  
気付きにくいみたい

かきの花は  
梅雨のころに  
さくんだって

らいねんの  
つゆのころに  
さがしに  
いってみよう!



豆知識

東アジアが原産。日本には鎌倉時代に伝わったとされています。大きく分けると甘柿と渋柿に分けられ、渋みの原因のシブオール（タンニン）の状態違ってきます。ヘタが緑色で隙間なくくっついている、実が濃いオレンジ色、ずっしりと重いものおいしいとされています。

いっしょに  
つくろう!!

材料 (2人分)

柿 1/4個  
みかんの缶詰 適量  
レーズン 適量  
マヨネーズ

作り方

- ①柿とりんごの皮をむいて、いちよう切りにする。
- ②りんごを塩水に浸して、変色を防ぎ、ザルに上げて、水気を切る。
- ③みかん、レーズンとともに盛りつけ、マヨネーズをかける。



フルーツサラダ



園地を訪れると富有柿の木が所狭しと植えられている



# 産直 富有柿



西吉野の柿は山の斜面に植えられる

有限会社 西吉野産直組合  
【所在】  
奈良県五條市西吉野町奥谷353-1

**co-op 60th**  
2020年はCO・OP商品60周年!  
今年度の商品探訪は、60周年にちなんで、あそがき企画会議メンバーが選んだ「おすすめ商品」を紹介していきます。

## 全国トップクラスの柿の産地

奈良県の代表的な果物といえば西吉野の柿をイメージされる方も多いのではないだろうか。西吉野で生産される柿は全国的に高く評価され、出荷量も全国トップクラスである。奈良県の中西部に位置する五條市西吉野町は中山間地域で山の斜面を利用した柿作りをしている。「西吉野は標高が柿の栽培にちょうど良い高さで、斜面なので水はけもよいため、栽培することが出来ます」と話すのは西吉野で柿を生産する西吉野産直組合(以下、産直組合)の岡崎将和取締役。西吉野は柿の栽培に最も適している地域。よい土で育てられ味もよく、昼夜の寒暖差が大きいため色付きも糖度もよくなる。岡崎取締役は「柿作りは標高300m前後が適した土地の高です」と話す。

## 秋は一年の成果、成績表をいただく心境

産直組合は、「自分たちで作った柿を顔の見える形でお届けする」を理念とする生産者グループ。設立当初から、安心・安全な柿をお届けすることを大切にしている。毎年、生産者会議で決定した肥培管理を生産者が全員統一して行い、使用した農薬、肥料、日々の作業を日誌で事務局に提出し、安心・安全を確認し出荷している。また土壌検査も定期的に実施している。常に正確な土の健康状態を把握して土作りを行い、柿を育てている。

品質管理を徹底する産直組合の柿作りについて岡崎取締役は「柿作りは1年を通じて農作業があります。冬は剪定から始まり、春から夏にかけて、摘果、摘果、そして防除(病気や害虫の予防)、草刈り、その他いろいろな管理をへて、秋になります。収穫は一年の成果、成績表をいただく心境です」



選果場では手際よく仕分けされる

と話す。天候にも左右され、天候不順が多い近年は、対応するのが非常に難しい。気温が高くなる夏は柿の表面が日焼けして傷んでしまうこともある。「こまめに園地を観察して管理することが大切です」いろいろな工夫して手入れをしている。こまめなケアが品質の維持には欠かせない。手間暇をかけて手入れする理由に岡崎取締役は「本当においしい柿を皆さんに届けたいからです」と笑顔で応えてくれた。



食べ方いろいろ  
柿  
を使った簡単レシピ



豆腐とヨーグルトのまろやかな風味と柿の甘味が絶妙なおいしさです。

### 豆腐とヨーグルトのサラダ

- 材料 4人分
- 小かぶら250g • きゅうり1本 • 塩小さじ1/2弱
  - 柿大1個 • きぬとうふ150g
  - A) プレーンヨーグル150g • すりごま大さじ1と1/3
  - うすくち醤油大さじ1と1/3 • 砂糖大さじ2

- 【作り方】
- 1 かぶらは皮をむいて半分に切り、薄い半月切りにする。きゅうりは小口切りにしてかぶらと合わせて塩をふり、全体に絡めてしばらくおいて絞る。柿は薄くし型に切る。
  - 2 豆腐はふきん等で水分をしっかりとり、Aと混ぜ合わせて①を和える。

©eフレンズ ぱくぱく献立くんより

秋の味覚を十分に味わえるごはん料理です。ぜひお試しください。

### きのこ柿の混ぜごはん

- 材料 4人分
- ごはん600g • 柿1個(180g) • ショルダーベーコン40g
  - ハム40g • しめじ100g • 三つ葉1束 • 塩小さじ4/5
  - こしょう少々 • サラダ油小さじ1 • すだち2個(20g)

- 【作り方】
- 1 柿は皮をむいていちよう切りにし、ベーコン、ハムは1cm角に切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
  - 2 フライパンに油を熱し、ベーコンとハム、しめじを軽く炒め、塩、こしょうで調味し、ご飯に混ぜる。
  - 3 ②が冷めたら、柿、ゆでて長さ2cmに切ったみつ葉を混ぜる。器に盛り、すだちをしぼる。

©eフレンズ ぱくぱく献立くんより



西吉野産直組合収穫スタッフの皆さん

今回の商品紹介

産直 富有柿

- 店舗  
共同購入  
11月4回  
12月2回・3回・4回



籠に次々と収穫した柿が集められる



生育途中の富有柿

**自分たちの柿を直接届けたい**

ならコープとは設立当初からの付き合いになる。自分たちで作った柿を自分たちでお客様にお届けしたいという思いから1978年に組合を設立。当時は6人の生産者で設備や技術も不十分で販売先を探すのに苦戦した。「販売先を探す中で、ならコープさんに取り扱ってほしいというお願いに行きました」と代表取締役の岡崎頼助さんは振り返る。当時は渋抜きと組合員から指摘を受けた。「原因を調べて、どうすれば渋が抜けるかを組合員さんに説明すると皆さん、納得

**組合員さんに喜んでもらうことが私たちの喜び**

10年程前に西吉野に台風が直撃した際は、産直組合の園地も大きな被害を受けた。「柿の収穫が始まる、まさにその日に台風が直撃しました。柿はもちろんのこと、木が引き裂かれてしまうという甚大な被害で、この土地で柿作りはもうダメだと瞬時考えてしまうほどでした」そんな中でも、ならコープは傷んでしまった柿を、理由あり商品として引き受け、取引を続けた。「生協が取引を続けてくれたことと、生産者のたくましさもあり2年で復興できました」と岡崎代表は話す。「組合員さんに喜んでもらうことが私たちの喜びです。これからも技術を

**くだもの王様**

産直組合では生協の産直商品として「富有柿」を生産している。富有柿は、甘柿で糖度が高く、食味に優れた柿だ。岡崎取締役は「くだもの王様」と富有柿について評した。また富有柿は冷蔵技術により年末まで食べることが出来る。おいしく長い期間食べることが出来るが、栽培は渋柿に比べて難しい。近年は病害虫だけでなくシカやイノシシにも悩まされている。こまめな対策が必要な柿である。今年の富有柿は、昔からのことわざ「雨栗日柿」とあるように、天候にも恵まれ、本当に甘い柿ができた。

してもらえました。当時のならコープの担当者からは、組合員は怒っているのではなく、どうすればおいしく食べられるかを知りたかっただけと、教えてもらいました」と振り返る。その後、産直組合は徐々に設備も充実し参加する生産者も増え、現在では年間850トンから1000トンを生産している。生協との関係について岡崎代表は「生協は安定した価格で取引してくれるので、農家収入も安定させることができます。ちゃんとした物を作れば、ちゃんと返してくれる」と話す。



目視で仕分け



収穫の様子

向上させ、毎年いい柿を作って、多くの組合員さんにお届けします」と、変わらぬ熱い思いを話してくれた。

## 商品プレゼント

「冷蔵富有柿5個」を5名様にプレゼントします。  
ハガキまたはweb(右記二次元コード)に、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想、このページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき11月号プレゼント係」までお送りください。(11月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



9月号プレゼント「CO・OP基礎モイストチュアクリーム(65g)」の当選者は…  
阪本南都子さん(橿原市)・柳井晶子さん(生駒市)・遠藤牧子さん(宇陀市)・鶴田洋子さん(五條市)でした。おめでとうございます。(応募総数56通)

## 奈良から「ヒロシマ」へ 被爆者に寄り添う心を

ならコープが1984年から取り組んできた「被爆者救援募金」。組合員の皆さまからのあたたかい善意は被爆者支援のために役立てられ、募金累計額は88,514,650円となりました。終戦から75年が経ち、「平和」への関心が薄れゆく中、原爆の凄惨さ、戦争の記憶を忘れないため、私たちができる「一歩」は何でしょうか。

### 「被爆者救援募金」のはじまり

ならコープは創立初期より、「平和とよりよい生活のために」をスローガンに活動してきました。1984年、「たすけあいと協同」をテーマに掲げ、商品活動だけでなく人と人との結びつきを組合員のみならず、地域や社会へ広めてゆく重要性を確認し、「ユニセフ募金」とともに「被爆者救援募金」の取り組みを開始しました。



1993年「奈良県原爆被害者の会(わかさの会)」市原代表に贈呈(※現在は解散)

### 薄れゆく「平和」への関心

しかしながら、「被爆者救援募金」に寄せられる募金額が減少していることも事実です。当たり前になってしまった「平和」という言葉は、戦争のない暮らしの上に成り立っていることを私たちは決して忘れてはなりません。戦争を知らない人々へ「二度と被爆者をつくらない」の想いを引き継ぐために活動を続ける方々に、ならコープはこれからも支援を続けます。

募金額
2009年度 2,043,954円
2010年度 1,151,178円
2011年度 703,444円
2012年度 374,388円
2013年度 525,161円
2014年度 582,137円
2015年度 510,923円
2016年度 526,297円
2017年度 614,038円
2018年度 423,715円
2019年度 423,152円

### 2019年度被爆者救援募金の贈呈先

被爆者団体	日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協) 被爆者の活動と暮らしを支え、原爆の非人道性を訴えることに役立てられます。
支援団体	広島原爆被爆者援護事業団 広島原爆養護ホーム舟入むつみ園などの運営に役立てられます。
	原爆被害者相談員の会 被爆体験の記録「ヒバクシャ」(毎年8月発行)、印刷物作成、語り部活動などに役立てられます。
	NPO法人ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会 原爆被害の実相と被爆体験の記録・継承に役立てられます。
病院	日本赤十字社 広島赤十字・原爆病院 日本赤十字社 長崎原爆病院 被爆者医療、とくに放射線障害の研究や機器購入に役立てられます。

### 奈良から「ヒロシマ」へ

2002年から、毎年8月5日～6日に被爆地ヒロシマを訪れ平和について学ぶ「ヒロシマの旅」を開催しています。被爆者救援募金の贈呈先の「広島原爆養護ホーム舟入むつみ園」では、被爆者の方々から当時の体験やこれまでの歩みをお聴きしています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑み、ならコープ「くらしの安心・安全政策協議会」から、理事と活動推進委員、職員の計4人が舟入むつみ園と原爆被爆者相談員の会を表敬訪問し、募金を贈呈しました。また、コロナ禍における取り組みなど近況を伺う機会を持ちました。高齢の被爆者の医療や介護問題は、被爆者ご本人、家族にとっても深刻な生活問題となっている中、ならコープから寄せられる被爆者救援募金が大いに役立っていると話をされていました。



広島原爆養護ホーム 舟入むつみ園



原爆被害者相談員の会

### みなさまのお気持ちを募金でお寄せください

- OCR注文書の「6桁番号記入欄」に番号(右表参照)と口数をご記入ください。
- あったかポイントを募金に振り替えることができます。ポイントを利用して募金いただく場合、注文書の「ポイント還元欄」に口数をご記入ください。
- コールセンターでのあったかポイントのご利用は、右表の6桁番号をお伝えください。
- 店舗はサービスコーナーに募金箱を設置しています。



	被爆者救済募金
1口=100円	151513
1口=1,000円	151572
あったかポイント(100ポイント=1口)	007528

※あったかポイントを募金に振り替える場合、100ポイントを1口として最大9口まで。

## 組合員の皆さまへ

組合員の皆さま、日頃の利用や生協活動へのご理解とご協力に深く感謝申し上げます。新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う外出や移動自粛の中で、私たち一人ひとりが今までの暮らしを見直さざるを得ず、不安やストレスも大きいと思います。組合員の皆さまから寄せられる多くの感謝や労いのメッセージには、組合員からの「ならコープがあってよかった」の想いと懸命に働く職員への温かい思いやりがこもっています。本当にありがとうございます。

身近なところで罹患され、つらい思いをなされた方もいらっしゃることでしょう。新型コロナウイルスの感染により亡くなられた方に謹んでお悔やみ申し上げます。罹患された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

ならコープの設立は1974年、当時は第1次石油ショックによるモノ不足、狂乱物価、食の安心・安全など暮らしをおびやかす様々な問題がありました。生協で自分たちの暮らしを守ろうと、奈良のお母さんたちが呼び掛けあい設立した奈良市民生活協同組合(現ならコープ)では、組合員が主体的に出資・利用・運営に参画し、組合員有志が専従者とともに奈良県各地で生協運動を展開し仲間を広げてきました。組合員の願い「安心・安全な商品が欲しい」「平和とよりよい生活のために」を叶えるための懸命な努力と様々な社会課題への取り組みによって、「たすけあい・ささえあい・わかちあい」のつながりが生まれ、ならコープに対する社会の信頼も高まってきました。コロナ禍で「安心して買い物をできるのはならコープ」と期待が集まり利用が大きく高まったことは、築かれてきた信頼の表れのように思います。

今年、CO・OP商品60周年です。全国組合員の声から生まれ、そして常に見直しがされているCO・OP商品を通じて、「安心・安全・安価」のための取り組みを次の世代につなぎ、私たちの暮らし方も見直すきっかけにできればと思います。

新型コロナウイルスの感染リスクは誰にもありますが、感染時にウイルスだけでなく誹謗中傷や風評被害などに苦しめられている方もおられます。感染が発生しても互いを思いやる心を忘れず、感染された方が治療に安心して専念できるようにと願わずにおられません。ならコープの生協運動で育んできた協同互助の志と取り組みによって、この苦難を乗り越えていきたいものです。万が一、ならコープグループのすべての関係者から感染者が出たとしても、互いを思いやる心を忘れず、同じ職場で働く仲間同士が結束し、組合員の願いをかなえ続けられる組織をめざします。

新型コロナウイルスの感染状況はまだまだ予断を許しません。8月の総代懇談会におきまして、総代から「自分が感染していると思って、どのような行動をとるのか。他人に移さないために何を考えるべきか」と意見が寄せられました。ならコープでは引き続き、検温、手洗い、手指消毒、マスク着用、換気、3密回避を徹底してまいります。

新型コロナウイルス対策のみならず、食の安心・安全や食育、平和、地球環境問題、BCP対応、福祉や子育て支援、男女共同参画など、くらしをめぐる幅広い様々な消費者課題があふれています。誰も取り残さない 安心してらせる地域づくりをめざし、組合員の「平和とよりよい生活のために」の願いを実現し続けるためには、組合員のならコープへの運営参画がますます重要です。よりよいくらしをめざし、組合員の皆さまと一緒に考え取り組みます。何卒よろしく願いいたします。

市民生活協同組合ならコープ 理事長 中野 素子

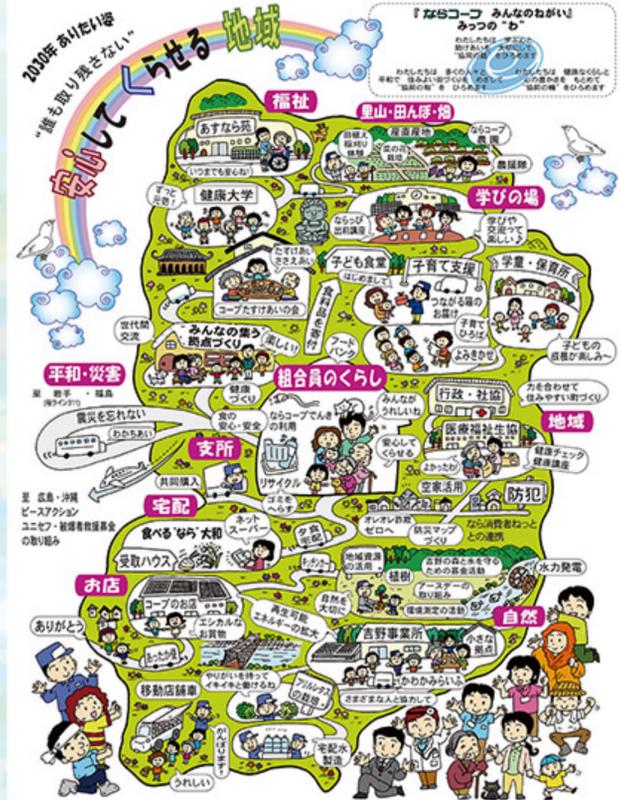
# ならコープの2030環境ビジョン 持続可能な社会の実現に向けて

私たちの暮らしを取り巻く環境は、地球規模でますます深刻化しています。ならコープは2030環境ビジョン策定プロジェクトを立ち上げ、持続可能な社会づくりや近年の環境問題への対応をすべく、ビジョンづくりに取り組みました。2020年9月、ならコープが目指すべき2030年環境ビジョンを取りまとめましたので紹介します。

## 2030年環境ビジョン

- チャレンジ1 CO<sub>2</sub>排出量50%削減(2013年度比)
- チャレンジ2 食品廃棄物を50%削減(2019年度比)
- チャレンジ3 プラスチック容器包装使用量を30%削減(2018年度比)

- 「2030年に向けた温室効果ガス削減計画」を策定し、「ならコープエネルギー政策」にもとづき実践します。取引先や組合員と協力し奈良県全域での削減に貢献します。
- 生協事業ならびに組合員家庭から生じる食品廃棄物・食品ロスの削減をすすめます。
- プラスチック容器包装材と資材の削減に取り組みます。
- 奈良の豊かな自然と文化を守り次世代の子どもたちに引き継ぐため、環境にやさしい地域づくりをすすめます。



## 私たちにできる 環境にやさしいこと

### 食品ロス削減 編



- 1 買い物前にストック確認
- 2 調理は食べきれぬ量でかきこく保存しましょう
- 3 食材はふぞろい・難ありも活用し、普段捨ててしまう皮も活用しましょう
- 4 すぐに食べるなら商品は手前から取りましょう



### プラスチック・容器包装削減 編

- 1 マイバッグを持参しましょう
- 2 プラスチック容器包装の少ない商品やバイオマス素材包装を使っている商品を選びましょう
- 3 リサイクルに協力しましょう



### CO<sub>2</sub>削減 編

- 1 発電方法で電力会社を選びましょう
- 核廃棄物を出す原子力? CO<sub>2</sub>をたくさん出す火力発電? それとも自然エネルギー? みらいの子どもたちにやさしい発電方法を選びましょう。



- 2 移動手段を選びましょう



- 3 エネルギーをかきこくつかいましょう

毎日つかうエアコン・冷蔵庫は省エネ性能をチェックして選びましょう。冷気や熱気は窓から侵入します。窓の断熱も忘れずに!

※省エネ・再エネ活用は(一財)再エネ協同基金ホームページをチェック!  
<https://www.naracoop.or.jp/saiene/>

- 4 買い物方法を選ぶ
- コープの宅配を利用すると便利だけでなくガソリン使用量の削減につながります。

- 5 エネルギーを自分でつくりましょう
- 自然のエネルギーを有効に使い、エネルギーを自分たちでつくりましょう。



2050年にはゼロエミッションを実現し、地域社会全体の温室効果ガス削減に貢献していきます。※ゼロエミッション…ごみや排ガス等を出さないこと。また、その機器を指す。

な問題への対処だけでなく、貧困・ジェンダー・健康 福祉など国連が提唱する持続可能な開発目標(SDGs)の理念を具体化し行動していきます。特に「地球温暖化」「エネルギー」「食品ロス」「海洋プラスチック問題」は組合員のくらしや事業活動に密接に関わる問題です。ならコープの事

業活動が地域や社会全体の環境負荷軽減に貢献し、また、環境対応そのものが事業効率の向上にもつながることが重要です。これらの分野において環境経営のトップランナーとして取り組みます。事業で使用するエネルギー使用量を「減らし」、事業で使用するエネルギー量を再生可能エネルギーで「つくる」ことで、



2020年7月豪雨災害で産直産地のハウス半壊(宮崎県)

深刻化する地球温暖化問題  
異常気象と地球温暖化の悪循環が顕著になっています。こうした「気候危機」を回避するために、現在、私たちが依存している化石燃料由来のエネルギー(電気、ガスなど)を、CO<sub>2</sub>を排出しない再生可能エネルギー主体に根本的に転換することが必要です。2018年10月に公表された、気候変動に関する政府間パネル(IPCC)の「1.5℃特別報告書」には、「人為活動は、工業化以前の水準よりも約1℃(可能性の幅は0.8℃から1.2℃)温暖化させた」と推定される。地球温暖化は、現在の進行速度で続けば、2030年から2052年の間に1.5℃に達する可能性が高い(確信度が高い)とあります。

近年世界各地で多発する記録的猛暑、台風などの暴風雨の強大化、干ばつを引き起こす降雨量不足などの異常気象は地球温暖化が原因である可能性が高く、私たちひとりひとりが「今」行動を開始する必要があります。

**2030環境ビジョン策定にあたり大切にしたいこと**

ならコープは、創立以来「よりよい生活は、平和とよりよい環境の中でこそ実現する」と考え、「安心・安全」を求めてさまざまな活動を展開してきました。1991年に、環境問題へのならコープの姿勢を「環境基本政策」にまとめ、事業高の千分の二を環境資金に充て、環境を守る取り組みを組合員のみならずとも実践してきました。今回策定した「2030環境ビジョン」は、次の4つを大切にしたいことと位置付けてまとめました。

- 1 地球温暖化に伴う気候危機への行動を「ひとつづくり」「まちづくり」の視点を大切に、ならコープ内外で協同の輪を広げ、誰も取り残さない安心してくらせる地域づくりの基盤である奈良の豊かな自然、その環境を守る取り組みを市民参加ですすめていきます。
- 2 奈良県の豊かな自然を次世代の子どもたちに残すためには、私たちの暮



お魚をよく食べるように意識しているのですが、いつでも新鮮に食べられるコープの冷凍のお魚に助けられています。ただ、料理が苦手なので、つい焼くだけの簡単な調理ばかりになってしまいます。料理が苦手でもできるお魚料理のアレンジなどあれば、教えていただきたいです。(30代)

いつもと違う味にびっくり

桜井市 M・N(50代)

魚は体にもいいし積極的に取りたい食材です。私は生のサバが手に入る時は、焼肉のたれで煮ています。サバは臭みで敬遠されがちですが、焼肉のたれはニンニクやしよすがも入っていてラクチン。煮詰まりやすいので少しの水を足したり、皮面にたれをかけながら馴染ませたりしています。いつもと違う味にびっくりですよ。

チャーハンやちらし寿司に

生駒市 K・M(60代)

お魚はパックで2切や3切入っている場合が多いので人数分を焼くと余ったりします。でも全部一度に焼いておいて身をほぐして、さけチャーハンやちらし寿司の具にします。

青魚をさまざまな味付けで

橿原市 Y・K(50代)

子どもさんや年配の方との同居だと魚の骨が気になり食卓に上りにく



調味料付きの魚は便利でおいしい

大和郡山市 A・M(50代)

私も魚料理が苦手です。煮魚と焼き魚、フライ以外にはほとんどパートリリーがありません。生協の冷凍のお魚を利用してらっしゃるようなものでも使っていらっしゃるかとも思います。が、私は生協で調味料付きの魚をよ

ひと手間かけてお弁当に

奈良市 N・J(70代)

利用しています。下味の付いた魚を焼くとか、フライパンで焼いて添付されているソースをからめるとか。自分で同じ味のものを作ろうとするとその調味料を揃えなければならぬこともありますが、生協ならその必要もありません。手抜きと思われるかもしれませんが、家族も美味しいと喜んでくれていますのでこのまま生協を利用してもらっていいかな、と思っています。



この声はプレゼント応募やクイズの回答に寄せられたご意見より掲載しています。

腸活に盃一杯の甘酒

奈良市 Y・E(60代)

今年の初めに身体の調子を悪くし仕事を休んだことがきっかけで、何か腸活できるものとして甘酒を飲むことにしました。盃一杯を朝に飲んで、昨今のコロナ対策にも一役かっています。昔から日本人に食べられてきた麴や梅干し、らっきょう、糠漬け等食生

活に取り入れ、健康寿命を夫と共に延ばしていこうと思っています。

スイーツを注文し ゆっくり食べることが楽しみ

上牧町 Y・T(50代)

結婚してからずっと専業主婦でしたが、家庭の経済状況の変化により、初めてパートに出るようになりました。慣れない仕事に、心身共疲れます。そんな私のささやかな楽しみは、生協さんでスイーツを注文し、ゆっくり食べることです。カタログを見るとときも食べるときも、いやされています。

カタログを親子で楽しむ

大和高田市 Y・R(40代)

結婚してからこれ13年、ならコープさんを利用していただいています。

これからもヨロシク

宇陀市 K・K(60代)

当初は受取ハウスを利用していましたが、妊娠してからは、こまどり便を利用して、とても助かっています。毎週カタログが楽しみで、私が見ていると子どもたちもぞいてきます。小1の息子は、商品に丸をつけられれば注文したことになると思っているらしく、「これ欲しいから丸し」といいて、「えー」と言うので、「えー、それはあかん」と言っても勝手に丸して買った気になってるので親としては、助かっています。1週間経つと、注文？したこともすっかり忘れてるので(笑)

配達でグループの仲間と話す つかの間の息抜き

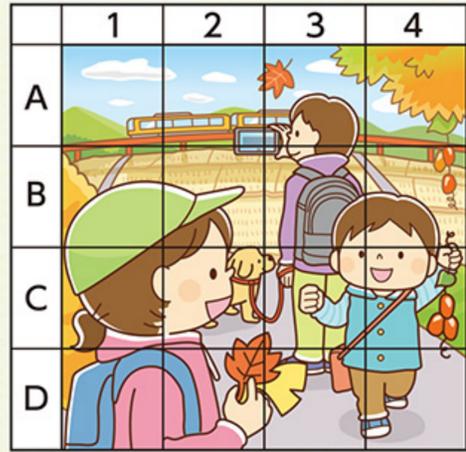
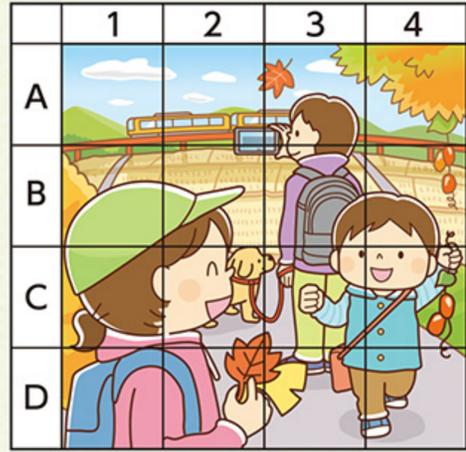
天理市 N・K(60代)

外出を控えるようになって半年。一人暮らしで誰ともしゃべらず、テレビにつっこみを入れる毎日。生協さんの配達でグループの仲間と話すつかの間の息抜きです。

まちがいがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Cランク

抽選で10人の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。LOOK!は、イラストをじっくりみることが肝心です。解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから



9月号のクイズの答えは

「A-2・B-4・C-3・D-1」です。

図解での解答は上記二次元コードから。

Aランクでしたので、20人の方に2,000円分のならコープ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、686通でした。

- 渡辺裕子さん(広陵町) 小不動眞智子さん(上牧町) 樹本みさきさん(大和高田市)
西田眞大さん(奈良市) 新ふみよさん(奈良市) 十倉豊子さん(王寺町)
奥野由佳さん(奈良市) 小久保幸さん(山添村) 清水貴美恵さん(斑鳩町)
廣田麻理子さん(生駒市) 布谷のり子さん(奈良市) 大西由起子さん(天理市)
森田理絵さん(奈良市) 伊藤つや子さん(大和郡山市) 水本裕子さん(吉野町)
上妻明子さん(上牧町) 小山友子さん(五條市) 筒井博子さん(御所市)
野島晴美さん(大和郡山市) 楚飯つや子さん(宇陀市)

まちがいがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号のクイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への意見や感想を添えて下記までお送りください。〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」 ※宛先の住所は記入不要です 11月30日の消印まで有効です。

皆さまのお便りを募集しています

日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。お便りは老若男女問いません。

頑固な夫を素直になってもらおう方法は、ありますか?(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

締切日 11月30日

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

お便り採用分には薄謝進呈! 住所・氏名・年齢・組合員番号を記入して

〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき係」(宛先の住所は記入不要) ※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。



1月号のおたすけVoice!!

記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。





# 知っておきたい! 食の安心・安全!

## 秋も冬も食中毒に注意しましょう!!

秋の味覚が食卓をにぎわせています。食中毒は夏場だけでなく、秋も冬も注意が必要です。キノコの自然毒、旬のサンマやサバに潜む寄生虫(アニサキス)、そして、ノロウイルスについての注意点を紹介します。

**キノコ** キノコによる食中毒の約9割が、毎年、秋に集中して発生。発生場所はほとんどが家庭で、食用キノコと外見がよく似た毒キノコを間違えて食べてしまうことが主な原因です。日本には約5,000種類ものキノコが存在し、その内食べることができるのは100種類、毒キノコは200種類以上ですが、大半は毒性の有無自体もわかっていません。野生のキノコを安易に採って食べたり、人にあげたりはしないように。

**アニサキス** アニサキスの幼虫はサバ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの内臓に寄生しています。新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除きます。冷凍する(-20℃で24時間以上)、加熱する(70℃以上、60℃なら1分)が有効。但し、アニサキスの幼虫は、食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは死滅しません。

**ノロウイルス** 以前は牡蠣などの二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近ごろは二枚貝の喫食以外での原因が増加しています。ノロウイルスは少量(数個から100個程度)でも感染します。食べ物だけでなく、人⇒人、人⇒器具⇒人の感染もあります。食品を加熱する場合は中心までよく火を通す、二枚貝は加熱して食べる、調理する人はトイレの後や調理前に十分手を洗う、で予防しましょう。

### 品質保証室便り

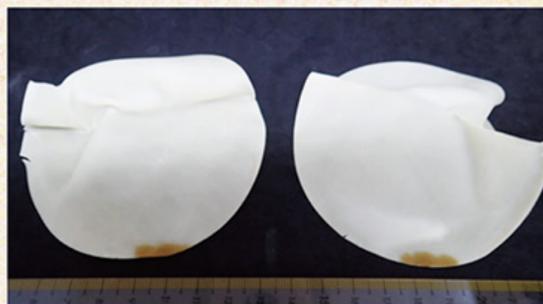
#### CO・OP餃子の皮を今まで購入していたが、こんな変色は初めてです。3袋購入した内の2枚のみ変色有り。調査を希望します。

製造元にてお申し出を確認しましたところ、2枚の皮には3箇所茶色い染みが見られ、2枚の皮の1番上に線状ものと、その皮の下側と下の皮の上側に大きめの茶色染みがありました。茶色い染みを拡大鏡にて詳細に観察しましたところ、染みは濃淡のある2層に分かれており、細かい有形物が確認できました。変色部分のおいをかぐと、醤油の香ばしさのようなものを感じられました。このことから、このたびお申し出いただいた変色箇所は有形物の混ざった液体状のものが、皮に染み込んだものと考えられました。

この度のお申し出は、2020年8月8日に製造したもので4,455パック製造しておりました。製造当日の記録などを確認しましたところ、工程上のトラブルなどはなく、お申し出と同一製造日の工場保管品を確認しましたところ、同様な変色があるものはございませんでした。

また、お申し出いただいた茶色く変色する液体が、同じフロア内で作っている餃子や皮に付着する箇所はないか製

造工程内を調査いたしました。製造工程にて同様の汚れが付着する箇所はありませんでした。なお、製造工程では食品用のグリス(機械用グリス:仮にお召上がりになられても、健康上の影響のないもの)を使用していますが、粘度が高く色は白で、ご指摘いただいた汚れに該当しませんでした。また、本件以外に同様の申し出はいただいておりません。このことから、明確な原因の特定にはいたりませんでした。以上、調査報告となります。



#### ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151までお気軽にお電話ください。(月曜~土曜 10:00~17:00)  
※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

#### 9月度 ならコープの産地・工場点検実績表

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	3社の取引先	(株)銀の森コーポレーション(日配・おせち)、農事組合法人エヌ・ピー・シー(卵)、西大和さえき(日配・おせち)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	9月度は見学を実施しておりません。

#### 動画で見る点検活動



### 特別還元! 冬のせいかつを応援します

新型コロナウイルスの感染拡大により、誰もが不安を抱える中、私たちの日常においてもこれまでとは違う暮らし方になっています。

このような中、多くの組合員の皆さまがご利用され、感謝や労いのメッセージをいただきました。本当にありがとうございます。そこで、夏に続き、日頃のご利用への感謝と少しでもらしにお役に立ちたいという思いを込めて、11月~12月、特別還元企画を無店舗・店舗・宅配事業で実施します。無店舗事業では、11月1日から「3週連続10倍ポイント還元ウィーク」がスタートしました。その他の企画詳細は、本誌P.13インフォメーション、ホームページ、チラシ等でお知らせしています。



### 2019年度「吉野の森と水を守るための募金」を奈良県森林組合連合会に贈呈

9月24日(木)JAならけん本店で、2019年度「吉野の森と水を守るための募金」の贈呈式が行われました。同募金は、JAならけんとならコープによって発足した「地産地消をすすめる会」の活動の一つで、2009年11月から「奈良のひかり」1kgご利用につき1円を両組合から拠出しています。2019年度のご利用に対する募金額は1,024,986円(2009年からの募金総額11,684,567円)となり、奈良県森林組合連合会に贈呈しました。募金は森林組合連合会を通して吉野の森と水を守る活動に役立てられます。



### ならコープの今

(2020年9月末現在)

- ・組合員数 279,773人(前年比100.5%)
- ・出資金 111億2,799万円(前年比102.0%)

9月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	34億4,199万円	109.8	111.4
無店舗事業	24億6,447万円	113.9	118.1
店舗事業	8億6,578万円	101.1	96.5
宅配事業	1億1,173万円	96.7	104.3

### Check! ひと言メモ 「食べよ“なら”大和」って?

店舗の地元生産者直売農産物コーナーや商品案内カタログで「食べる“なら”大和」というロゴをご覧になったことがありますか?これは、創立以来、地場の産品を大切にしてきたならコープが、2004年の創立30周年を迎えるにあたり、JAならけんと連携して始めた地産地消を推進する取り組みです。以来、農産物を中心に県内のメーカーと協力して「地元いいもの」を組合員の食卓に届けています。



News of this month  
今月のお知らせ

### ならコープ公式Instagramはじめました



ならコープではより多くの皆さまに、ならコープの取り組みや活動をお伝えたく、Instagramアカウントを開設いたしました。ならコープ広報部長の「ならっぴ」が、組合員のみならず、地域のみならず、役に立つ情報をお届けします。ぜひ、



アカウントフォローをよろしくお願いいたします。

アカウントはこちら  
@naracoop\_official

### 第1回ならコープ健康大学を開催しました

「いつまでも健康でいたいあなたのためのならコープ健康大学」第2クールが、9月29日(火)スタートしました。ならコープでは、県民に健康の実感と運動の機会の提供を目的に2017年11月から3か年で全10回のカリキュラムを実施。今年3月、第1クールを修了しました。第2クールは、3か年で全8回のカリキュラムを予定しています(会場は王寺町地域交流センター)。コロナ禍の中での開催となった第1回目は、厚生労働省および奈良県のガイドラインに沿って運営し、30代~80代の117人が参加しました。

1時限目は、元マラソン選手の有森裕子氏(写真上)を講師に公開講座「思い続ければ夢はかなう」を講演。現役時代の経験を交えながら、物事の捉え方をポジティブにしよう、などとお話いただきました。2時限目は、ストレッチヨガや体の歪みチェックなどでフィットネス。最後に奈良県健康増進課山中明子氏よりお話がありました。

ならコープは、この健康大学はじめ、今後も県と連携しながら県民の健康促進に取り組んでいきます。次回は来年2月を予定。開催の案内はHP等でお知らせします。

## イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 「あらたな生活様式」に沿った組合員活動の運営ガイドラインはコチラ▶



※企画に参加される場合は、体調管理の上、マスク着用をお願いします。

### 1 玉ねぎ・じゃがいもの定植と収穫体験(3回企画)

要申込 先着順 無料

地産地消をすすめる会(JAならけん・ならコープ)による、玉ねぎ・じゃがいもの定植と収穫体験を実施します。(玉ねぎの定植以外の日程は現在未定です。申し込みいただいた方には、決まり次第連絡いたします)

日程 ①2020年11月14日(土) 玉ねぎ定植  
 ②2021年2月ごろ じゃがいも定植  
 ③2021年5月～6月ごろ 玉ねぎ・じゃがいも収穫  
 時間 10時～12時 場所 ディアーズコープいこま 南側の圃場  
 定員 10家族(先着順) 参加費 ①②は無料 ③は1家族200円  
 持ち物 長靴・タオル・飲み物・軍手・帽子・スコップ  
 申込 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)



### 2 コープくらしの法律相談会

要申込 先着順 無料

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか? ならコープにご加入の組合員であれば無料です。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日程 11月28日(土)10時～13時 電話相談会(1人30分以内)  
 定員 6人(先着順)  
 申込 11月2日(月)～11月27日(金) 12時まで  
 問合せ 総務部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

### 3 楽しく学ぼう! 男女共同参画学習会 ～笑って突っ込むあるあるジェンダー～

要申込 先着順 無料

ジェンダーとは社会的・文化的につくられた性のことです。「男らしい」「女らしい」という表現から何を思い浮かべますか?紙芝居や話し合いを通じて自分の中のジェンダーに気づきましょう。



日時 11月26日(木) 10時～12時  
 会場 コープ七条 集会室  
 講師 ならコープボランティアグループ 男女共同参画研究会いこ～る  
 参加費 無料 定員 20人(先着順) 保育 なし  
 申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)  
 締切 11月20日(金)

### 4 知って得するキャッシュレス決済 ～上手に使って安全に～

要申込 先着順 無料

クレジットカード、電子マネー、デビットカードや乱立する〇〇ペイ…便利だけど何か不安。キャッシュレス決済の正しい知識や利用の際のメリット・デメリット、必要なリスク管理などみんなで学びましょう。

日時 12月3日(木) 10時～12時  
 会場 ディアーズコープたつたがわ 講師 ならコープLPAの会  
 参加費 無料 定員 20人(先着順) 保育 なし  
 申込み 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)  
 締切 11月27日(金)

### 5 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」活動会員募集!

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。ご協力ください(年齢不問)。少しでもご興味のある方は下記の間合せ先までご連絡ください。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局  
 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

### 6 「あすなら塾公開講座 福祉編 生協10の基本ケア入門講座」

先着順 無料

あなたの大切な人を寝たきりにさせないための、(社福)協同福祉会あすなら苑が挑戦する「あすなら10の基本ケア」。この考え方は奈良県で生まれ、全国の生協でも取り入れられています。一緒に介護の基本、こころえについて学びませんか。

日時 2021年1月16日(土) 10時～12時  
 会場 ならコープ本部 会議室  
 講師 大阪健康福祉短期大学付属福祉実践研究センター センター長 川口啓子氏  
 定員 20人(先着順) 保育 なし  
 申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

①～⑥の Web マークの企画は Webでの申し込みが可能です。右記二次元コードからアクセスください。▶  
 (※通信料は組合員ご負担となります。)



### 7 【かしこくなるエネルギー教室】～ロケットストーブDIY講座とアウトドアクッキング～

要申込 先着順

エンジンオイルなどの20ℓ廃油缶で、シンプルな作りでありながら調理にも使えるロケットストーブを作り、アウトドアクッキングやエネルギーの自給について学びます。あたりまえのようにガス栓をひねって毎日お湯を沸かしたり、料理したりする暮らしに慣れていますが、もし災害などでガスや電気がとまったら…。災害時の備えにもなるロケットストーブを作ります。

日時 12月6日(日) 10時～14時  
 場所 コープなんごう 集会室  
 参加費 3,000円(材料費・食材込み)(再エネふれんずは2,000円)  
 持ち物・服装 汚れてもよい服装、軍手  
 定員 10人(先着順)  
 申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時) または右記二次元コードから



### 8 「親子で楽しむお片付け」

要申込 先着順

片づけられない子どもに怒ったり、モノが見つからなくてイライラしたりする毎日にサヨナラしませんか?「できているところに注目するお片付け」「怒るより、お手本を見せて一緒にやるお片付け」「目で見てわかるお片付け」できた!の経験を増やすお片付けと一緒に学びましょう。

日程 12月5日(土) 11時～12時  
 場所 つくばねっこ村(奈良県吉野郡東吉野村小1159-3 ※東吉野キャンプ場目の前)  
 定員 親子6組(お片付け対象のお子様は小学生限定、大人の方のみの参加も可能です)未就学児連れもOKですが保育はありません。(先着順)  
 参加費 1,500円(1組) 大人の方のみの参加費1人1,200円 つくばねっこ村ランチ別途大人800円 こども300円(要予約)  
 申込・問合せ 東吉野子どもと楽しむ会 小嶋 ☎090-6530-6815(9時～17時)

### 9 福祉(出前)学習会「老いても安心して暮らし続けるために」

要申込 無料

私たちが地域で安心して暮らし続けるためには、どうあればいいのでしょうか?(社福)協同福祉会村城正理事長から「これからの医療と介護、国の施策は?」を聞き、香芝市、葛城市、あすならホーム菜畑・東生駒の取り組みをそれぞれの会場で聞きます。

①日時 11月24日(火) 10時～12時  
 会場 ふたかみ文化センター 研修室(香芝市藤山1-17-17)  
 内容 ●「これからの医療と介護 国の施策は?」  
 ●「香芝市の福祉について」  
 講師 香芝市介護福祉課職員  
 定員 50人 締切 11月20日(金)  
 共催 あすなら友の会・ならコープ中エリア  
 ②日時 12月4日(金) 10時～12時  
 会場 Dコープいこま 3階 集会室  
 内容 ●「これからの医療と介護 国の施策は?」  
 ●「定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスの取り組み」  
 講師 あすならホーム菜畑・東生駒 喜多施設長  
 定員 30人 締切 11月25日(水)  
 共催 あすなら友の会・ならコープ北エリア  
 ③日時 12月11日(金) 10時～11時45分  
 会場 当麻文化会館 大研修室(葛城市竹内256-9)  
 内容 ●「これからの医療と介護 国の施策は?」  
 ●「葛城市のたすけあう街づくり・地域づくり」  
 講師 葛城市長寿福祉課地域包括支援センター職員 葛城市社会福祉協議会職員  
 定員 30人 締切 12月5日(土)  
 共催 あすなら友の会・ならコープ南エリア

申込 (3会場とも)あすなら苑内・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)  
 ★②と③には、協同福祉会職員が参加しております。お困りのことがありましたら、どのようなことでもご相談ください。



### ▶共同購入・こまどり便・受取ハウス ご利用のみなさまへ

●3週連続 10倍ポイント還元ウィーク  
 11月1回～3回の「ご利用代金による獲得ポイント数」が10倍になります。  
 ●ポイントプレゼント企画  
 「CO・OP商品60周年総選挙2020」への投票に感謝して、11月1回～12月1回にならコープ組合員が選んだ「お気に入りCO・OP商品TOP10」の商品にポイントをプレゼントします。

### ▶店舗ご利用のみなさまへ 次の企画を全店舗で実施します(ならコープwithローソン 真美ヶ丘店除く)。

●特別還元! 冬のせいかつ応援スマイルポイント10倍デー  
 組合員証ご提示で、スマイルポイントを10倍進呈。  
 期間 11月21日(土)～23日(祝・月)の3日間  
 \*ただし、年末予約、冬ギフト、たばこ、サービスコーナー取扱商品など一部ポイント企画対象外商品あり。

●特別還元!  
 冬のせいかつ応援ならっぴカードスペシャルチャージデー  
 現金チャージ1万円ごとに200円分カードマネープレゼント。2万円なら400円、3万円なら600円  
 期間 12月1日(火)～12月4日(金)

\*毎月1日の「ならっぴの日」は実施しません。

●歳末 組合員大還元まつり レシート還元(冬のせいかつ応援)  
 期間中、ならコープの店舗で発行したピンクレシートご利用金額合計10,000円(税込み)以上で500円のお買物券を1枚プレゼント。15,000円(税込)で2枚、以後、5,000円(税込)増えるごとに1枚をプラスしてプレゼントします。

対象レシート期間 12月12日(土)～18日(金)  
 交換期間 12月18日(金)～24日(水)  
 お買物券ご利用期間 2021年3月31日まで  
 交換場所 店舗サービスコーナーにてお問い合わせください。  
 \*レシートは別店舗のものも合算可。交換の際は組合員証を提示。

### ▶コープあったか便移動店舗・夕食宅配 ご利用のみなさまへ

期間中ご利用のみなさまに「薬用アルコール消毒ハンドジェル」をプレゼント。  
 期間 11月23日(祝・月)～11月29日(日)



食べてみて!

# 私のイチオシ CO・OP商品レシピ



2020年はCO・OP商品60周年

## CO・OPたまごスープ

### 商品特長

あっさりしたチキンブイヨンに、  
コクのあるチキンエキスをブレンド。  
まろやかで深みのある味わい。



次回案内予定：11月4回(10食入)

共同購入・個配取扱商品  
店舗取扱商品



知りたい、みんなの家庭でのCO・OP商品の使い方。  
組合員のみなさんからのレシピをご紹介します!

## たまごスープ お手軽寒天寄せ



### Recipe episode

たまごスープを使うことで手軽に黄色がきれいな寒天寄せになりますよ。  
具はエビやオクラなど好みでいろいろ変えてみてくださいね。

### 材料

- CO・OPたまごスープ3袋 ●粉末寒天4g(角寒天なら水500cc分)
- CO・OPいろいろ使えるむき枝豆60g(1/4袋くらい)
- CO・OPシーサラダ1袋(カニかまぼこなら約50g)

### 作り方

- ①シーサラダをほぐす。
- ②鍋に水500ccと粉末寒天を入れて中火にかける。
- ③沸騰してきたら、2分ほどかき混ぜて粉末寒天を透明になるまで完全に溶かす。
- ④たまごスープ、枝豆(凍ったままでよい)、ほぐしたシーサラダを一気に入れて、かき混ぜながら一煮立ちさせて火を止める。
- ⑤あら熱を取って、15×15×4センチの寒天用容器または同程度のシール容器に入れる。
- ⑥適当に具を箸などでならして、さらに冷めたら冷蔵庫で冷やして固める(2~3時間)。
- ⑦容器から出し(シール容器の場合はナイフで軽く周りに切り込みを入れると抜きやすい)、好みの大きさに切り分けて出来上がり。

投稿者 三輪子さん(生駒市)



## 1月号は「お餅」 あなたのレシピ募集

食べきれないお餅の活用術、お待ちしております!



### 【応募にあたっての注意】

- ①レシピは、投稿者本人が考えたレシピであるもの、また写真については、投稿者本人が著作権を持つものであることが条件です。他からの引用レシピは掲載できません。
- ②レシピを採用する方には、内容等の確認のため掲載前に連絡いたします。
- ③応募されたレシピについては、「あをがき」をはじめとするならコープの発行する広報媒体に転載・引用・開示することができるものとします。

## 応募方法(1月号用レシピ募集 締切:11月30日・消印有効)

ハガキ(封書でも可)またはWeb(二次元コード)、E-mail(kouhou@naracoop.or.jp)に住所・氏名(ペンネーム可)・年齢・組合員番号・つながりやすい電話番号を記入のうえ、必ず下記の①~⑤を添えてお送りください。(問い合わせ 広報部: ☎0742-34-5158) ☎630-8503 ならコープ広報部「あをがき11月号 組合員レシピ」係まで ※宛先の住所は記入不要です。

- ①料理レシピのタイトル
- ②レシピができたエピソードなど
- ③材料名(CO・OP商品を含む)・分量・調味料を含め、料理に使う全ての材料を詳細に記載ください。分量を計っていない・覚えていない場合でも、目分量を記載ください。
- ④作り方
- ⑤完成した料理の写真(なくてもOK)

写真は、材料のみや料理の一部でなく、料理のできあがりや写っているもの。ピントがぼけているなど不鮮明な場合は掲載できません。画像のみを上記メールアドレスへの送付もOKです。その場合、必ず件名に「あをがき11月号レシピ応募」とご記入ください。

Webで投稿は [こちら](#)  
★採用者には薄謝進呈。



- ★コールセンター:0120-577-039(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)、携帯電話・県外・IP電話 0743-68-3100(通話料は組合員ご負担)
- ★コープベル(意見・要望など)0120-445-151(月~土 10:00~17:00)
- ★聴覚障がいの方は、ご質問・お申し込みなどファクシミリ(FAX.0742-34-8060)にてお送りください。
- ★二次元コードの読み取りおよびWeb申込の通信料は組合員ご負担。



ならコープは国際規格であるISO9001:2015品質マネジメントシステム及びISO14001:2015環境マネジメントシステムの認証を取得しています。

ならコープの料理情報と商品クチコミ広場は、ならコープホームページ(※スマートフォン・タブレットで右の二次元コードを読み取り、アクセスください。)でも見ることができます。店舗ファンクラブの登録もここからできます。<https://www.naracoop.or.jp/m/>

[@フレンズなら](#) 登録募集中!



ならコープホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL.(0742)34-5158 FAX.(0742)34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ ●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。

## あをがき

誌名は古事記に詠まれた「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和しうるはし」のうたに由来しています。奈良盆地を取り囲む青垣(あをがき)の山々のように、みんなで手を取り合っていこう、との思いを表しています。